गर्भपात के लिए डिजिटल सुरक्षा

इसे निजी रखने की मार्गदर्शिका।

CYBER COLLECTIVE

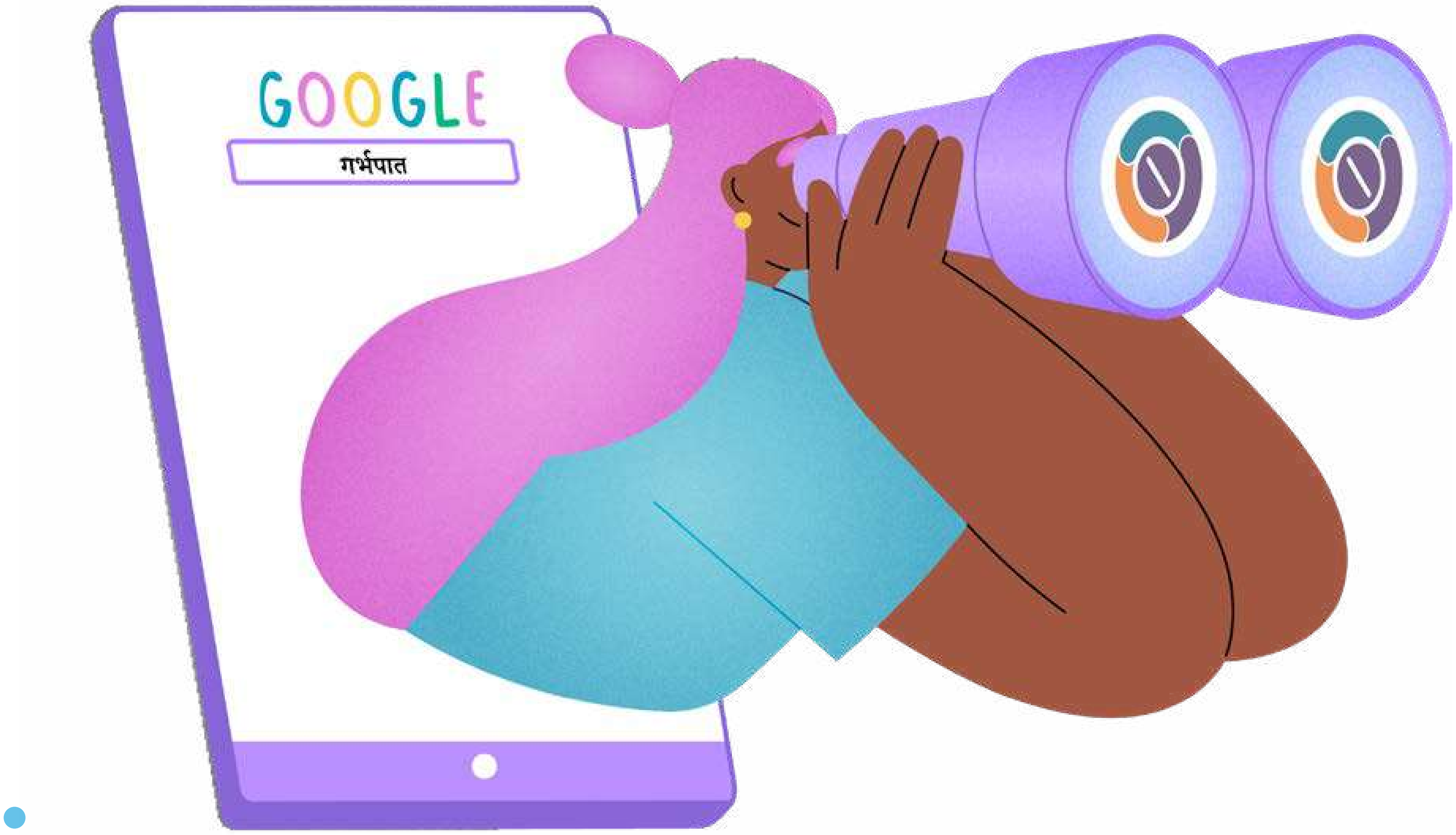
how to use abortion pill

गर्भपात से सम्बंधित जानकारी खोज रहे हैं लेकिन अपनी ऑनलाइन प्राइवेसी को लेकर चिंतित हैं?

आप अकेले नहीं हैं!

गर्भपात सेवाओं तक पहुँचना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, विशेष रूप से उन क्षेत्रों में जहाँ कड़े प्रतिबंध हैं, लेकिन सूचित रहना और अपनी डिजिटल सुरक्षा को सुरक्षित रखना बेहद ज़रूरी है। हमने आपकी प्राइवेसी की सुरक्षा के लिए कुछ प्रैक्टिकल सुझाव तैयार किए हैं।

चलिए शुरू करते हैं।



1. ऑनलाइन गर्भपात सेवाओं या जानकारी की तलाश करना

यह जानना बेहद ज़रूरी है कि इंटरनेट ब्राउज़र्स प्राइवेट नहीं होते हैं। बड़ी टेक कंपनियाँ आपकी ऑनलाइन गतिविधियों को रिकॉर्ड करती हैं और उनका उपयोग आपको विज्ञापन दिखाने के लिए टारगेट करने में करती हैं। अनुरोध किए जाने पर इन रिकॉर्ड्स को अधिकारियों के साथ साझा किया जा सकता है (हालाँकि आमतौर पर इसके लिए वारंट की ज़रूरत होती है)।

आप अपनी सुरक्षा के लिए क्या कर सकते हैं?

- VPN का उपयोग करने से आपकी इंटरनेट नेविगेशन अधिक सुरक्षित और निजी हो जाएगी।
    - VPN (वर्चुअल प्राइवेट नेटवर्क) आपके डेटा को एन्क्रिप्ट करता है और आपका आईपी पता छिपाता है, जिससे आपकी ब्राउज़िंग गतिविधि, पहचान और स्थान

सुरक्षा रहता है। यदि आप अधिक गोपनीयता और स्वायत्तता चाहते हैं, तो VPN सही विकल्प है।

नोट: एन्क्रिप्शन एक तकनीक है जो डेटा को एक गुप्त कोड में बदलकर उसकी सुरक्षा करती है, जिसे केवल एक ख़ास डिजिटल कुंजी के साथ ही एक्सेस किया जा सकता है।

- प्राइवेसी-केंद्रित ब्राउज़र्स जैसे Firefox Focus, Tor Browser, या DuckDuckGo का उपयोग करें। अगर आप इन्हें डाउनलोड नहीं कर सकते, तो incognito मोड का उपयोग कर सकते हैं, जिससे आपका ब्राउज़र आपकी ब्राउज़िंग हिस्ट्री, कुकीज़ और साइट डेटा को सेव नहीं करेगा, जिससे साझा डिवाइस पर आपकी गतिविधियाँ निजी रहेंगी। हालाँकि यह पूरी तरह से ट्रैकिंग को नहीं रोकता है लेकिन यह डेटा संग्रहण को कम करता है। जब आपका काम हो जाए, तो सेशन समाप्त करने के लिए बस गुप्त/निजी विंडो को बंद कर दें।
    - ज़्यादातर डेस्कटॉप ब्राउज़र्स में, आपको incognito मोड के लिए शीर्ष दाएँ कोने में तीन डॉट्स या डैशेस पर क्लिक करना होगा, फिर "New incognito window" को चुनें। Safari पर, आपको मेनू बार में "File" पर क्लिक करना होगा, और फिर "New incognito window" का चयन करना होगा।

- यह मोबाइल ब्राउज़र्स पर भी काम करता है: तीन डॉट्स या डैशेस पर टैप करें और "New incognito tab" चुनें। Safari पर, टैब आइकन पर टैप करें और "Private" का चयन करके एक नया प्राइवेट ब्राउज़िंग टैब खोलें।

- अपने [मोबाइल विज्ञापन ID को डिसेबल]() करें और विज्ञापनों से बाहर निकलें। कंपनियाँ जैसे [Google और Meta]() (Meta, Facebook, Instagram, और WhatsApp की मालिक है) आपके ऑनलाइन गतिविधियों को टारगेट विज्ञापन के लिए ट्रैक करती हैं; इन्हें ब्लॉक करने से आपको प्लेटफ़ॉर्म्स पर अधिक गोपनीयता मिलती है।

  - अपने Android डिवाइस पर विज्ञापन ID को हटाने के लिए, Settings > Privacy > Ads में जाएं। "Delete advertising ID" पर टैप करें और पुष्टि करें। इससे भविष्य में ऐप्स को इसे एक्सेस करने से रोका जाएगा। यह विकल्प पुराने

- Androids पर उपलब्ध नहीं होगा। यदि आपको यह नहीं मिल रहा है तो प्राइवेसी सेटिंग्स में जाएं, अपनी विज्ञापन ID को रीसेट करें और अनुरोध करें कि ऐप्स आपको ट्रैक न करें।

- Apple डिवाइस पर जब आप नया ऐप इंस्टॉल करते हैं, तो यह आपको ट्रैक करने की अनुमति मांग सकता है। इसे प्रबंधित करने के लिए, Settings > Privacy > Tracking में जाएं और आप उन ऐप्स के लिए ट्रैकिंग को डिसेबल कर सकते हैं जिन्हें आपने पहले अनुमति दी थी।

- बड़ी टेक कंपनियों ने [सुरक्षित गर्भपात की जानकारी] तक पहुँचना कठिन बना दिया है। हमेशा ऑनलाइन मिलने वाली गर्भपात सेवाओं की जानकारी और विश्वसनीयता की जाँच करें क्योंकि कई घोटालेबाज और नकली क्लीनिक भी मौजूद हैं ([उदाहरण के लिए, क्राइसिस प्रेगनेंसी सेंटर])।

- अगर आपको निर्देश बेतुके लग रहे हैं, जिसमें लंबे समय तक उपवास और तीव्र शारीरिक व्यायाम शामिल है, तो संदेह करने वाली बात है। गोलियों के साथ गर्भपात के दौरान, खाना और हाइड्रेटेड रहना महत्वपूर्ण है।

- गर्भपात एक बेहद सुरक्षित प्रक्रिया है। यदि जानकारी केवल जोखिमों को उजागर करती है या भ्रूण की तस्वीरों से भरी हुई है, तो यह एक फर्जी क्लिनिक हो सकता है।

2.

जब आप (ऑनलाइन) मैसेजिंग सेवाओं के माध्यम से संगठनों, काउंसलर्स, गर्भपात प्रदाताओं, या क्लिनिक्स से संपर्क् करें, तो क्या करें।

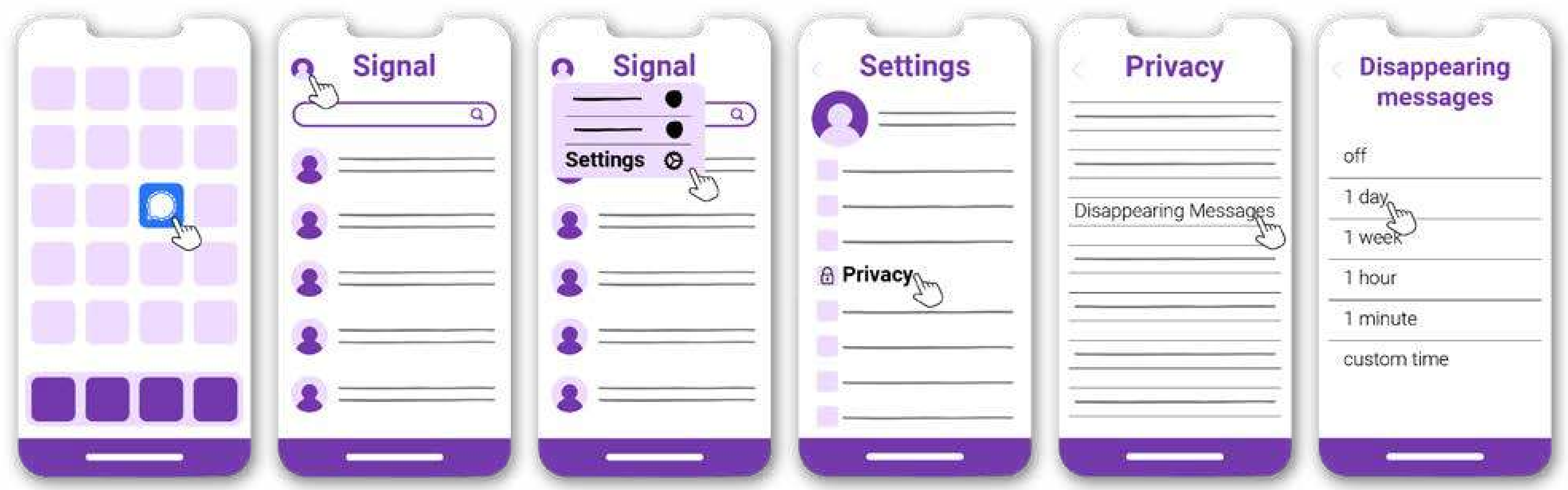
परिवार के सदस्य, आपका साथी या यहाँ तक कि दोस्त भी अगर उनके पास आपके फ़ोन बिल है तो आपके फ़ोन पर या आपके खाते के ज़रिए आपके SMS पढ़ सकते हैं। जब आप मैसेजिंग सेवाओं का उपयोग करते हैं, तो भले ही आप अपने संदेश हटा लें, वे संदेश स्टोर हो सकते हैं और अनुरोध किए जाने पर अधिकारियों के साथ साझा किए जा सकते हैं (फिर से - उन्हें आमतौर पर वारंट की ज़रूरत पड़ती है)।

आप खुद को सुरक्षित रखने के लिए क्या कर सकते हैं?

- अपने उपकरणों पर एक मजबूत पिन या पासवर्ड का उपयोग करें। यदि संभव हो, तो बड़े और छोटे अक्षरों को मिलाकर एक अल्फ़ान्यूमेरिक पासवर्ड बनाएं।

- संवेदनशील बातचीत के लिए X, Tiktok, Facebook और Instagram का उपयोग करने से बचें।

- यदि संभव हो, तो Signal का उपयोग करें, जो एक सुरक्षित, स्वतंत्र नॉनप्रॉफिट मेसेजिंग और कॉल ऐप है जो आपके डिवाइस पर तस्वीरें स्टोर नहीं करता। Settings > Privacy > Disappearing messages में जाकर Disappearing messages को चालू करना न भूलें। यदि आप IOS उपयोगकर्ता हैं, तो "Show Calls in Recents" को भी Settings में जाकर बंद कर दें। Calls in Recents" kwenye Settings.



- जब आप सामान्य नंबरों पर संदेश भेज रहे हों या कॉल कर रहे हों, तो अपने निजी फोन के बजाय एक प्रीपेड फोन का उपयोग करें या VOIP का उपयोग करें, जो इंटरनेट टेलीफोन सेवा का एक प्रकार है (Hushed जैसे ऐप का उपयोग भी कर सकते हैं)।

- यदि यह संभव नहीं है, तो Signal, WhatsApp, या Telegram जैसे ऐप्स का इस्तेमाल कर सकते है क्यूंकि इनके कॉल्स और संदेश एन्क्रिप्टेड होते हैं और सामान्य फोन कॉल्स और SMS से अधिक सुरक्षित होते हैं।

- उन सभी बातचीतों के लिए, जिसमें करीबी दोस्तों और परिवार के साथ बातचीत शामिल है, या यहां तक कि Ally, हमारे एबॉर्शन चैटबोट के साथ WhatsApp पर बात करते समय भी, disappearing messages सेट करना न भूलें।

- Settings > Privacy में जाएं और "Default duration" पर टैप करें। 24 घंटे या 7 दिन चुनें।

- प्रोवाइडर के नंबर को अपने फोन पर सेव न करें। यदि नंबर सेव करना जरूरी हो, तो एक ऐसे नाम का उपयोग करें जो किसी का ध्यान आकर्षित न करे। WhatsApp पर, आप बातचीत को लॉक भी कर सकते हैं।

  - ऐसा करने के लिए, Android पर, उस बातचीत को टैप और होल्ड करें जिसे आप लॉक करना चाहते हैं। ऊपर दाईं ओर तीन बिंदुओं पर टैप करें और फिर “Lock Chat” पर टैप करें। आप इस बातचीत तक पहुँचने के लिए एक गुप्त कोड भी बना सकते हैं।

  - IOS पर, बातचीतों पर दबाकर रखें और आपको विभिन्न विकल्प दिखाई देंगे, जिनमें "Lock chat" भी शामिल होगा।

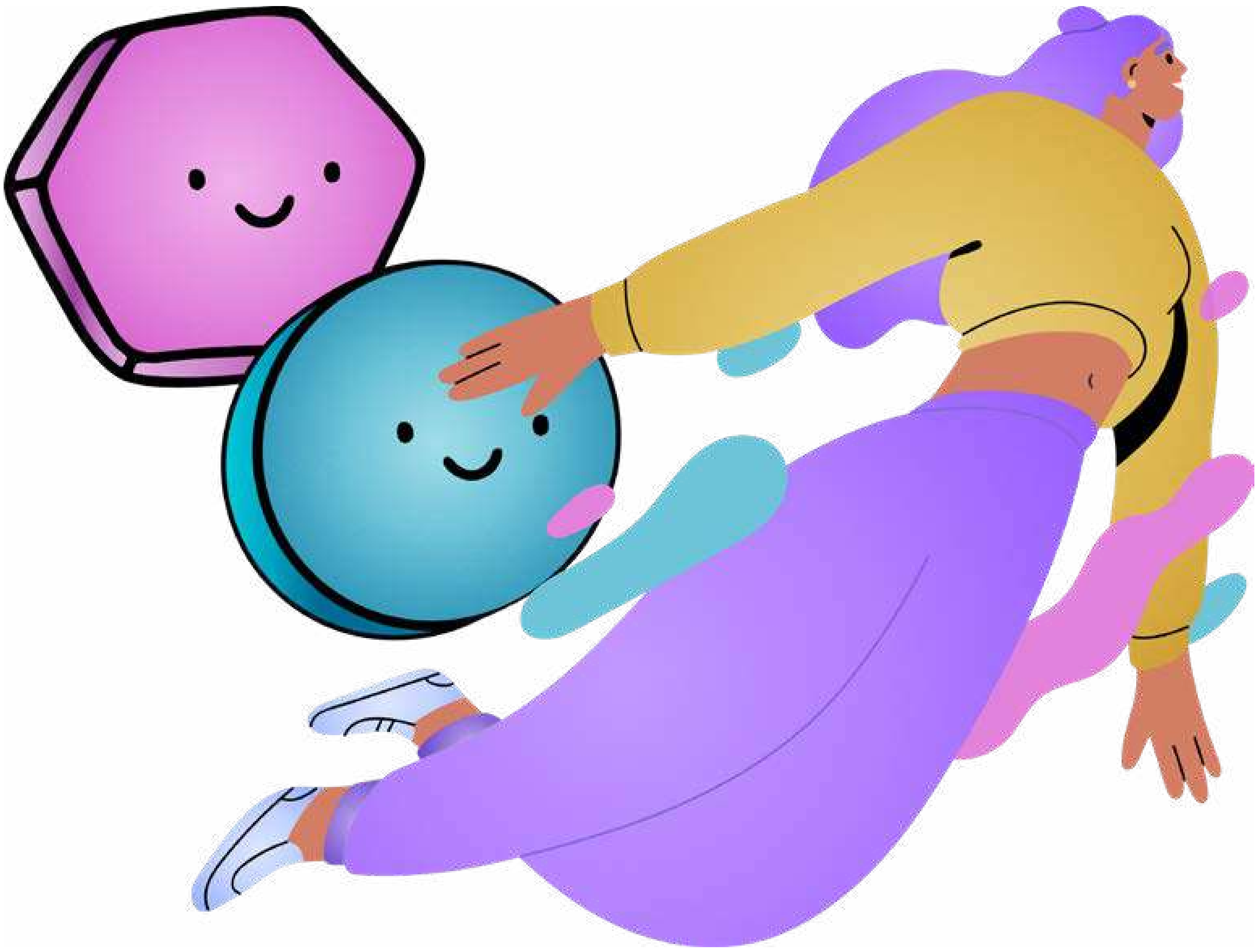
- ईमेल भेजते समय, किसी दूसरे email का उपयोग करें जो आपके किसी भी मौजूदा खातों से जुड़ा न हो और बाद में इसे हटा दें। आप Proton Mail पर एक खाता बना सकते हैं। यह आपके सभी ईमेल्स एन्क्रिप्ट करता है, ताकि जिनके पास आपका खाता (Proton Mail) हो, वे अंदर का कंटेंट एक्सेस न कर सकें, और इसमें बाहरी प्रोवाइडर्स (जैसे Gmail, Hotmail) से आने वाले ईमेल्स भी तुरंत एन्क्रिप्ट हो जाते हैं।

- इन बातचीतों के स्क्रीनशॉट लेने और उन्हें साझा करने से बचें, और अपने डिवाइस पर कोई संवेदनशील तस्वीर सेव करने से भी बचें। आप WhatsApp पर तस्वीर और वॉयस मैसेज भेजते समय "View Once" फीचर का भी उपयोग कर सकते हैं, जिससे वे रिसीवर द्वारा एक बार खोले जाने के बाद चैट से गायब हो जाते हैं।

  - हर बार जब भी आप वॉयस मैसेज, फोटो, या वीडियो भेजें, तो टेक्स्ट बार में नंबर एक वाला आइकन क्लिक करके "View Once" का चयन करें। (1)

ध्यान दें: जब आप गर्भपात सेवाओं या इससे जुड़ी चिकित्सा देखभाल के लिए भुगतान करें, तो कार्ड और बैंक ट्रांसफर को ट्रैक किए जाने से बचने के लिए नकद का उपयोग करने की कोशिश करें। यदि आपके देश में प्रीपेड कार्ड उपलब्ध है, तो यह एक अच्छा विकल्प है।

नोट: क्या आप अपने ब्राउज़र का उपयोग करके गर्भपात प्रोवाइडर्स से संपर्क कर रहे हैं? अपनी डिजिटल सुरक्षा और गोपनीयता को बनाए रखने के लिए पहले कदम से ही सुरक्षा उपायों का पालन करें – एक प्राइवेसी-केंद्रित ब्राउज़र का उपयोग करें, इन्कॉग्निटो विंडो में ब्राउज़ करें, या विज्ञापनों बंद कर दें।



3.
गर्भपात सेवाओं का उपयोग करना (प्रोवाइडर से मिलना, गर्भपात की गोलियां प्राप्त करना, आदि)।

गर्भपात सेवाओं का उपयोग करते समय, संभव है कि आपका मोबाइल फोन आपके पास होगा। लेकिन, आपका फोन सिग्नल ट्रांसमिट करता है, जिसका मतलब है कि आपकी लोकेशन ट्रैक की जा सकती है। मोबाइल ऑपरेटर, अधिकारियों के अनुरोध पर इस जानकारी को उनसे साझा कर सकते हैं।

आप खुद को सुरक्षित रखने के लिए क्या कर सकते हैं?

- आपके फोन को नेटवर्क् सिग्नल, वाई-फाई, जीपीएस, ब्लू टूथ और कई अन्य तरीकों से ट्रैक किया जा सकता है। सबसे अच्छा विकल्प है कि आप अपने फोन को पूरी तरह से बंद कर दें और उसे किसी भरोसेमंद व्यक्ति के पास छोड़ दें।

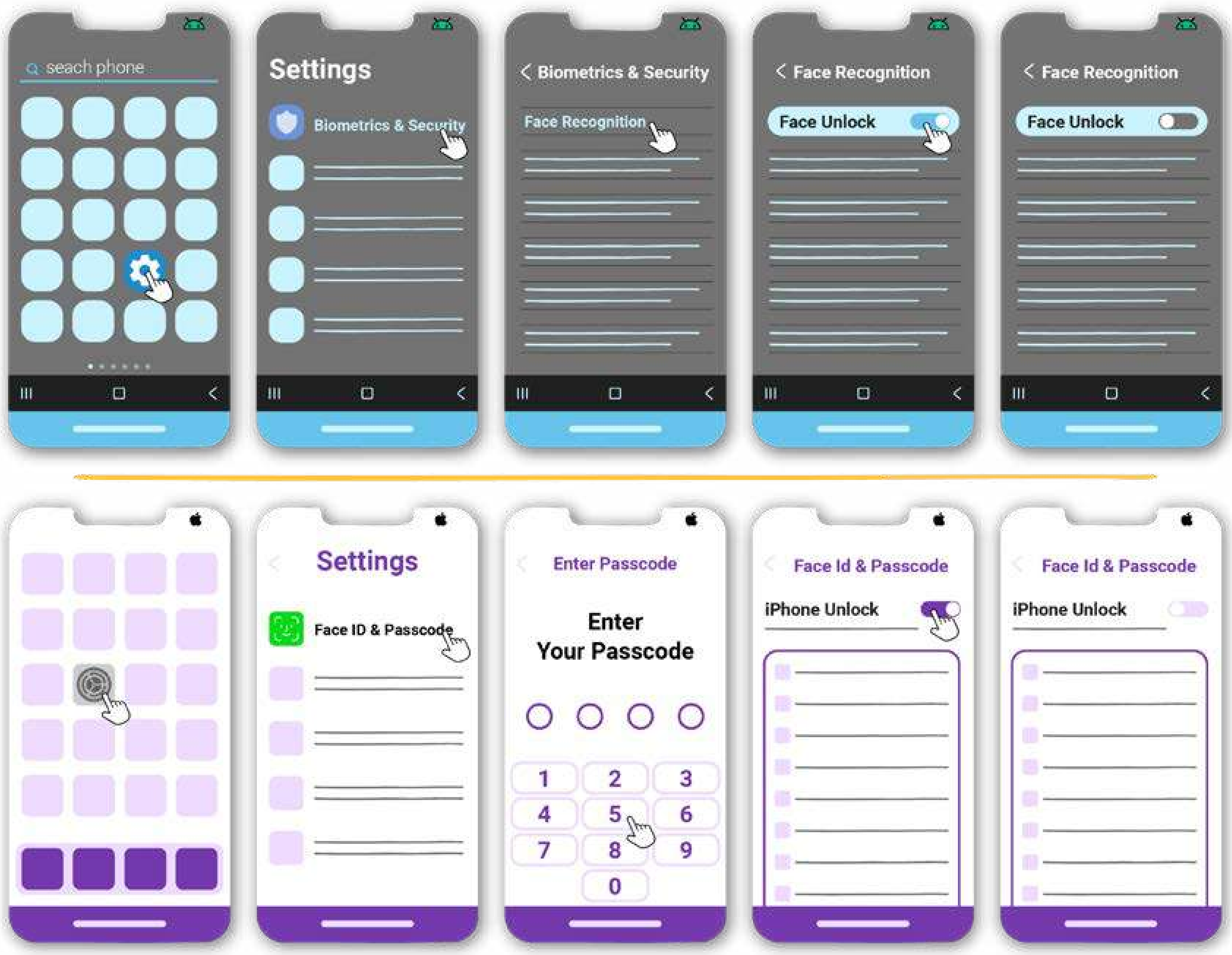
- यदि यह संभव नहीं है, तो कम से कम अपनी लोकेशन शेयरिंग को बंद करने के बारे में सोचें:

    - Android पर, Settings में जाएं, "Location" पर टैप करें, "Access My Location" पर क्लिक करें और इसे बंद कर दें।

    - IOS पर, Settings में जाएं, फिर "Privacy & Security" पर टैप करें और "Location Services" को बंद कर दें।

    - यदि आप कार से ट्रेवल कर रहे हैं और आपको नहीं पता कि उसमें आपकी लोकेशन ट्रैक करने वाली कोई तकनीक है या नहीं, तो पब्लिक ट्रांसपोर्ट का इस्तेमाल करें या उस जगह से थोड़ी दूर पार्किंग करें जहां आपको जाना है।

- अगर आपके डिवाइस के जब्त होने का खतरा हो, तो फेस ID या फिंगरप्रिंट को बंद करने पर विचार करें।
    - Android पर, Settings में जाएं, फिर "Biometrics & password" पर जाएं, "Fingerprint" और/या "Face recognition" चुनें, अपना फोन पासवर्ड डालें और इसे बंद कर दें।
    - iOS पर, Settings में जाएं, फिर "Face ID & Passcode" पर टैप करें, "Use Face ID" पर जाएं और "iPhone unlock" या "iPad unlock" को डिसेबल कर दें।



- अगर संभव हो, तो पते तक पहुंचने के लिए नेविगेशन ऐप्स जैसे Google Maps या Waze का उपयोग करने से बचें। अगर ऐसा संभव नहीं है, तो सुनिश्चित करें कि वे आपके रूट को अपने पास सेव न कर रहे हों।

    - अगर ज़रूरत हो, तो आप Google Maps पर अपना डेटा साफ़ कर सकते हैं। इसके लिए Google Maps ऐप खोलें और अपनी प्रोफाइल पिक्चर या इनिशियल पर टैप करें। फिर "Your data in Maps" पर क्लिक करें, फिर "Web & App Activity: See and delete activity" चुनें। जब आपको वे एंट्रीज़ दिखें जिन्हें आप मिटाना चाहते हैं, तो "Remove" पर टैप करें।

- अगर आप और सुरक्षित विकल्प ढूंढ रहे हैं, तो OsmAnd आज़माएं, जो एक ऑफलाइन मैप एप्लिकेशन है और आपकी डेटा को सेव नहीं करता है।

यह जानकारी उन सभी के साथ साझा करें जिन्हें इसकी आवश्यकता हो सकती है।

चलिए, हम सब मिलकर गर्भपात तक पहुंच को सभी के लिए सुरक्षित बनाएं!

संदर्भ:

1. अपने गर्भपात को निजी और सुरक्षित रखें।" डिजिटल डिफेंस फंड, 2021, www.digitaldefensefund.org/ddf-guides/abortion-privacy/. अक्टूबर 2024 में एक्सेस किया।

2. "फेमिनिस्ट डिजिटल सुरक्षा के लिए रणनीतियों और उपायों की प्रैक्टिकल गाइड।" CFEMEA, 2017, www.cfemea.org.br/index.php/pt/radar-feminista-lista/livros-guias-e-estudos2/4670-guia-pratica-de-estrategias-e-taticas-para-a-seguranca-digital-feminista. अक्टूबर 2024 में एक्सेस किया।

3. गर्भपात तक पहुंच के एक्टिविस्ट, कार्यकर्ता, या मरीज।" www.SSD, ssd.eff.org/playlist/reproductive-healthcare-service-provider-seeker-or-advocate. अक्टूबर 2024 में एक्सेस किया।

4. गर्भपात चाहने वालों के लिए डिजिटल प्राइवेसी टिप्स।" एशियन अमेरिकन्स एडवांसिंग जस्टिस, www.advancingjustice-aajc.org/digital-privacy-tips-abortion-seekers. अक्टूबर 2024 में एक्सेस किया।

5. "आपके निजी अंगों के लिए डिजिटल प्राइवेसी।" वेजाइना प्राइवेसी नेटवर्क, www.vaginaprivacynetwork.org. अक्टूबर 2024 में एक्सेस किया।

6. "ऑनलाइन गर्भपात काउन्सलर्स के लिए एक प्रमाणपत्र।" safe2choose, www.safe2choose.org/abortion-counseling/online-abortion-training-course. अक्टूबर 2024 में एक्सेस किया।

7. Gomez, Noelia. “डिजिटल कंजर्वेटिज़्म: सर्च इंजनों की रणनीति जो गर्भपात के बारे में जानकारी छिपाती है।” ला पॉलिटिका ऑनलाइन, 2024, www.lapoliticaonline.com/politica/los-buscadores-incentivan-el-conservadurismo-digital-y-suprimen-informacion-sobre-el-aborto. अक्टूबर 2024 में एक्सेस किया।

8. "Internet Street Smarts Course". Cyber Collective, www.cybercollective.org/internet-street-smarts. Accessed November 2024.

गर्भपात के लिए डिजिटल सुरक्षा

यह टूल **HowToUseAbortionPill.org** और **Cyber Collective** के बीच साझेदारी में बनाया गया था।

HowToUseAbortionPill एक ऑनलाइन संस्था है जो ऐसे समर्पित लोगों द्वारा चलाया जाता हैं जिनका मन्ना हैं की हर किसी को, चाहे वे कहीं भी रहते हों, सुरक्षित गर्भपात विकल्प तक पहुँच मिलनी चाहिए। www.howtouseabortionpill.org/hi

साइबर कलेक्टिव लोगों के अपने डिजिटल अनुभवों में सुरक्षित और सलामत महसूस बनाना आसान बनाता है - ताकि हम एक बेहतर भविष्य पा सकें। www.cybercollective.org

चित्र और ग्राफिक डिज़ाइन एना इबारा द्वारा। www.behance.net/anafriedbanana

Endorsed by:

CENTER FOR INTIMACY JUSTICE

© 2024 HowToUseAbortionPill और साइबर कलेक्टिव। सभी अधिकार सुरक्षित।

CYBER COLLECTIVE

how to use abortion pill